

RITUALI di BENESSERE

PEDILUVIO E MASSAGGIO AI PIEDI

di Ranjani Cristina Sole



RANJANI
CRISTINA SOLE

RITUALI di BENESSERE

PEDILUVIO e MASSAGGIO ai PIEDI

In Ayurveda pediluvio e massaggio ai piedi fanno parte della routine quotidiana e sono tanto importanti da rientrare tra i rituali di benessere per mantenere una buona salute psico fisica e prevenire disturbi e malattie.

Aiutano a rilassare tutto il corpo, a scaricare tensione e stanchezza, a riportare l'attenzione alle nostre radici e quindi a connetterci con la terra, permettono di vuotare la mente dalle preoccupazioni, ci fanno concludere bene la giornata e favoriscono un buon sonno.

Puoi abbinare il pediluvio al massaggio oppure dedicarti a uno solo dei due, anche in base al tempo che ti puoi ritagliare nelle tue serate.

Se vuoi, puoi completare il tuo rituale accendendo una candela, un incenso oppure mettere in diffusione degli oli essenziali.

PEDILUVIO

Metti in una ciotola 3 o 4 cucchiaini di sale -> i migliori sono: i sali del mar Morto, il sale rosa dell'Himalaya e il sale marino integrale, se non li hai, va benissimo il sale che usi in cucina.

Aggiungi 3 o 4 gocce di olio essenziale e mescola bene. Ti consiglio di scegliere tra:

- **lavanda** rilassante e riequilibrante
- **arancio dolce** rilassante, dona apertura e gioia
- **menta** meglio d'estate, per un effetto balsamico e rinfrescante

Prepara la bacinella con l'acqua calda e, solo dopo che hai immerso i piedi fino alle caviglie, versa i sali profumati, chiudi gli occhi, respira e rimani finché l'acqua è tiepida.

A seguire puoi asciugare l'acqua e continuare con il massaggio.

MASSAGGIO

Prepara una ciotola con un cucchiaio di olio (oliva, girasole, sesamo, mandorla, ... quello che hai in casa va benissimo) a cui puoi aggiungere qualche goccia di olio essenziale ad esempio lavanda, arancio oppure mandarino. Prepara vicino a te anche un piccolo telo o un panno.

Chiudi gli occhi e ascolta il tuo respiro per qualche istante (il tempo che senti giusto per te), poi inizia a portare - ancora con gli occhi chiusi - l'attenzione ai tuoi piedi.

Sollewa il piede destro, prendi un po' di olio tra le mani, spalmalo sul piede e fermati con entrambe le mani, avvolgendo il tuo piede, ascolta il contatto della mano morbidamente appoggiata.

Inizia accarezzando tutto il piede e la caviglia con movimenti ampi e aggiungi progressivamente pressione e vigore.

Dopo dedicati a una parte per volta: con movimenti circolari inizia dalla pianta del piede, poi passa alle dita, al dorso e alle caviglie.

Massaggia con movimenti lenti e profondi, sia con le dita che con tutta la mano, dove senti fastidi o dolori soffermati dolcemente, soprattutto con i polpastrelli, con movimenti circolari, in entrambe le direzioni.

Infine, dopo aver terminato anche con il piede sinistro, tampona l'olio in eccesso sia sulle mani che sui piedi con un asciugamano, resta ancora qualche istante con gli occhi chiusi in ascolto dei tuoi piedi e del benessere che hai portato, per poi concederti un sonno profondo e ristoratore.



RANJANI
CRISTINA SOLE